

## Nõustamine

Abi voodimärgamise probleemi ületamiseks võib küsida oma perearstilt, samuti pediatritelt. Enureesi puhul saab tasuta nõu ka Inkotoa spetsialistidelt. Üle Eesti, erinevates linnades, asub 12 Inkotuba, kus töötavad pikaajalise kogemusega kontinentsusnõustajad. Vajalik on eelregistreerimine. Info Inkotubade asukohtade ja lahtiolekuaegade kohta leiab kodulehel [www.kuivaks.ee](http://www.kuivaks.ee). Samuti saab esitada küsimusi spetsialistidele, nt pediaater Aili Traat on nõus vastama laste enureesiteemalistele küsimustele elektroonilisel teel. Kodulehel [www.kuivaks.ee](http://www.kuivaks.ee) leia link „küsi asjatundjalt“.

## Perearst küsib ja nõustab

Voodimärgamine on lapsele suur psüühiline pinge. Seepärast on väga vajalik vanema igakülgne toetus, rahulik ning kannatlik meel ning nõustaja (perearsti) asjatundlikkus. Perearst võiks nõustamisel esitada järgmised küsimused (dr Ülle Toots):

- Mitu korda on voodi öö jooksul märg (või natuke niiske)?
- Märgamine öö esimesel/teisel poolel?
- Märgade ööde arv nädalas/kuus?
- Öise uriini kogus (kuiva öö järel mõõta)?
- Voodimärgamine päevase une ajal?
- Kas laps jõuab õigeaegselt tualetti või saavad aluspüksid märjaks?
- Päevase urineerimise sagedus, uriinikogused?

**Väljutatud uriini hulk = vanus (2–12 a) x 30 + 30 ml**

## Kasutatud kirjandus:

Inkotuba MTÜ koolitusmaterjalid  
Pediaatrid Aili Traat ja Ülle Toots



# Väikelapse ja teismelise enurees

Uriinipidamatust lastel pärast 5. eluaastat kutsutakse enureesiks (*Enuresis* ld k). Öine enurees on tahtmatu pükste märgamine ehk „allapissimine“ une ajal. Voodimärgamine on imikul täiesti loomulik, aga kuueaastasel lapsel enam mitte. Kui see esineb teismelisel, siis on probleem veelgi suurem ning lastel tuleb koos vanematega midagi ette võtta. Öine enurees mõjutab lapse enesehinnangut, suhteid eakaaslastega ja vanematega.

## Enureesi põhjused

Öise voodimärgamise põhjuseid on mitmeid ning sageli on nad omavahel kombineeritud. On arvatud, et enureesiga lastel areneb põiefunktsioon välja hilinemisega. Pöie täitumise kohta saab kesknärvisüsteem informatsiooni põiesena venitusretseptoritelt. Enamlevinud on seisukoht, et enureesi põhjustavad põiefunktsiooni häired, kus on vähenenud pöie funktsionaalne maht ja esineb põielihaste ebastabiilsus.

## Kontroll urineerimise üle areneb koos lapse kasvamisega:

- Laps ei oma kontrolli põietegevuse üle esimesel eluaastal;
- 1–2aastane laps tunnetab täispõit;
- 2–4aastane laps tunneb urineerimistungi;
- 4.–5. (6.) eluaastal kujuneb lapsel välja täiskasvanule sarnane urineerimismuster.

**Liiga varajasel potitreeningul ei pruugi olla tulemusi, võib tekitada asjatuid lisapingeid.**

Dr Aili Traat: „Laste oskused arenevad pisut erinevalt. Kui ainult vanusest lähtuda, siis 1–2aastased lapsed saavad aru, et põis on täis ja seetõttu hilinevadki tualetti minekuga. 2.–4. eluaasta vahel õpivad lapsed tundma pissihäda ja aru saama kui kaua kannatada tohib, et jõuda kuivade pükstega potile. Soovitan last panna regulaarselt pissile ja kiita, kui pissimine potti õnnestub. Päeval 1,5–2 tunni tagant potile panna, kõita tema tähelepanu, et ta rahulikult ära pissiks ja ei kiirustaks põit tühjendamata potilt ära.”

Põie tühjendamise harjumuste kujundamisele saavad vanemad kaasa aidata. Samuti on oluline põie tühjendamise poos ja pingevaba õhkkond. Mõnikord üleliia pingutatud tualeti treening võib põhjustada lapse suutmatust lõõgastada sfinkterit ja tühjendada kusepõit.

**Pott, selle ümbrus ja potil istumise asend on oluline.**

Lasteaegades on soovitatav väikelastele asetada poti ette kõrgendus, kuhu laps saab jalgu toetada ja lõdvestuda. Toaletis käimine peaks olema võimalikult mugav ja privaatne. WCs on oluline paberi, seebi olemasolu, üldine puhas ja lõhnatu olme. Rootsi koolilaste küsitlusest selgus, et 63% õpilastest väldib koolis roojamist olmetingimuste pärast. See võib tekitada kõhukinnisust, mis omakorda võib esile kutsuda pidamatusel ilminguid.

